



Kontuzja

co robić, żeby nie zwariować i szybko wrócić z przymusowego resta

Aleksandra Piechnik

Poboli, poboli i przejdzie... A co zrobić, jeśli nie przechodzi? Kiedy z każdym przechwytem nadgarstek, bark, palec sprawia taki ból, że najpiękniejsza droga wydaje się katorgą? Ale przecież jesteście twardzi, załóżmy tę drogę, choćby się niebo waliło na głowę. Skutki mogą być oplakane. Przekonanie, że ból i urazy są nieodłączną częścią wspinaczki, i trzeba bagatelizować drobne urazy w drodze do kolejnego VI.3, VI.5 czy VI.7, prowadzi wprost do poważnej kontuzji. Mnie się nigdy nie może nic złego stać, mnie się kontuzje nie mają, mam ciało z żelaza, to niemożliwe, żeby coś mi się zerwało, zawsze taki miałem luźny bark – to typowe reakcje na uraz. A jeśli zdajemy sobie sprawę z powagi urazu, ale za 3 dni mamy trip do El Chorro? Zaprzeczamy, że coś dolega, potem jest gniew, frustracja, wściekanie się na wszystkich dookoła i na siebie, a na koniec depresja...

Wymienione stany emocjonalne są naturalne, więc trzeba sobie to uświadomić, pozwolić sobie na nie, pracować, bo kontuzja jest dla sportowca bardzo trudnym i stresującym doświadczeniem. Niezależnie czy przez cały rok trenuje się baldy, żeby potem zabyłnąć w zawodach, czy chcemy poprowadzić drogę, która długo nas zrzuciła, czy też jest to mniej lub bardziej spektakularna wyprawa wysokogórska – zawsze boli. Kontuzjowanego sportowca zawsze boli – zarówno ciało, jak i serce.

Geneza kontuzji

Zanim zaczniemy zmaganie się z urazami, dobrane byłoby wiedzieć, skąd się biorą i jak im zapobiegać. Zaczniemy od ciała i przyjrzymy się typowej sylwetce wspinacza. Plecy na kształt skorupy żółwia, klatka pier-

siowa, mimo że napakowana, skulona pod przerośniętymi mięśniami pleców. Do tego głowa wiecznie zadarta do góry, bo raczej ciężko się wspinia bez patrzenia do góry, no chyba że ćwiczymy pracę nóg. Asekurant, jeśli choć trochę poczuwa się do odpowiedzialności, też ma zadartą głowę. Do tego jeszcze od nawykowego „garba” wysuwa się do przodu brodę, lekko zadzierając ją do góry. Co się wtedy dzieje z mięśniami prostymi głowy i mięśniami karku? Ano skracają się. Kark to mięsień czworoboczny (ten tak zwany trójkąt pośrodku górnej połowy pleców), a także dźwignacz łopatki. Te są połączone mięśniami barku, tricepsem, bicipsem, itd., aż do wspinaczkowych kółków zwanych palcami.

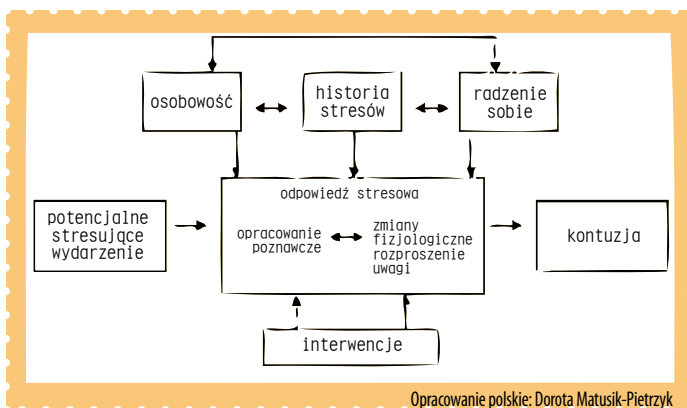
Ciało człowieka jest całością – to, że gdzieś mamy przykurcz, rzutuje na resztę mięśni. „Napinka” w głowie (myśli, emocje) jest odczuwana także przez ciało. Nie twierdzą, że zerwanie ścięgna w czwartym palcu prawej ręki jest spowodowane przykurczem mięśnia prostego głowy z lewej strony. Warto jednak świadomie i prawidłowo rozciągać te mięśnie. Po pierwsze dlatego, że je w ten sposób zrelaksujemy i przygotowujemy do następnego treningu, po drugie – pozbędziemy się przykurczu, który w dużym procencie jest powodem uszkodzeń ścięgien i mięśni. Jeśli do chronicznych przykurczów dodamy przetrenowanie, przeciążenie, stres związany z pracą, szkołą czy zawodami wspinaczkowymi (stres bardzo lubi „gromadzić się” w postaci napięcia właśnie w karku), niedoleczone wcześniejsze urazy, plus najgorszy grzech – brak rozgrzewki, to wcześniej czy później na tym ucierpimy. Ćwiczenia otwierające i rozciągające mięśnie klatki piersiowej pozytywnie wpływają również na prawidłowy oddech (do tego zagadnienia jeszcze

wrócimy). Prezentowanie zasad, a tym bardziej szczegółowych ćwiczeń kształtujących gibkość, wykracza poza tematykę tego artykułu. Jest to jednak wiedza powszechnie dostępna. Warto więc pochylić się nad rozdziałem dotyczącym gibkości, który znajdziemy w dostępnych podręcznikach wspinania (np. D. Goddarda i U. Neumana czy E. Hörsta), czy też sięgnąć po jedną z niezliczonych pozycji poświęconych stretchingowi.

Dodatkowo zawsze można poprosić jakąś miłą koleżankę ze ścianki lub sąsiedniego namiotu na campie, która akurat jest rehabilitantką, żeby profesjonalnie rozmasowała zmęczone mięśnie. Nawet jeśli nie jest profesjonalistką, to zawsze może poćwiczyć, a uciecha, dobry nastrój i relaks zrekompensują merytoryczne braki ;-)

Geneza kontuzji to jednak nie tylko ciało. Olbrymią rolę grają inne czynniki. W psychologii sportu najbardziej znany jest model Williamsa i Andersena. Szczegółowy opis tego modelu jest zamieszczony w nowej monografii Jana Blecharza „Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego” (zob. schemat na sąsiedniej stronie).

Cechy osobowości, które mogą zwiększać ryzyko kontuzji, to np.: wysoki poziom lęku jako cecha osobowości (nie mylić ze strachem przed lotem czy wysokością), zapotrzebowanie na stymulację, czyli poszukiwanie wrażeń. Biorąc pod uwagę charakterystykę wspinaczki czy alpinizmu, jest to oczywiste. Osobowość typu A – czyli osoby skłonne do agresji i złości, tłumiające w sobie te emocje lub nagle wybuchające. Historia stresorów to np. przeprowadzki, dawne kontuzje, nowa praca lub utrata starej, kłopoty rodzinne lub z partnerem. Radzimy sobie ze stresem w różnoraki sposób:



Opracowanie polskie: Dorota Matusik-Pietrzyk

emocjonalnie – rozpacz, frustracja, złość lub skoncentrowanie się na problemie i rozwiązanie go; nierzadko też ucieczką w alkohol, narkotyki, zabawy towarzyskie. Warto więc zastanowić się, jak reagujemy na stres i nauczyć się bardziej pozytywnych mechanizmów rozwiązywania problemów niż pograżanie się w smutkach lub rzuwanie heksami w domowników.

Kontuzja – i co dalej?

Co robić, gdy jednak dojdzie do kontuzji lub gdy ból z treningu na trening staje się coraz silniejszy i nie pozwala na normalne wspinanie? – Diagnoza, diagnoza i jeszcze raz diagnoza. Przede wszystkim redukuje ona stres i lęk związany z niepewnością i nieznanym. Po drugie i zarazem najważniejsze – diagnoza daje nam podstawę do dobrego planu rehabilitacyjnego oraz poczucie kontroli nad tą trudną sytuacją. Ja wiem, co mi się dzieje, ja po konsultacjach z lekarzem i rehabilitantem wykonuję pewne ćwiczenia, ja podejmuję decyzję o zabiegu. Tak samo to ja decyduję, kiedy iść w skały. Informacja jest złotem, dlatego warto zrobić środowiskowy wywiad: kto miał podobny uraz, kogo poleca on z grona medyków. Można też poszperać na forach internetowych, choć to źródło informacji należy traktować z ostrożnością.

Skądinąd wiadomo, iż Poznań jest mekką chirurgii dłoni, co pewnie stanowi główne zainteresowanie wspinaczy. W Krakowie jest dr Bonczar, a w szpitalu Rydygiera jest zakładnik zajmujący się wyłącznie rehabilitacją ręki, prowadzony przez małżeństwo Pieniżków. Im więcej się wie, tym sytuacja kontuzji staje się bardziej „oswojona”. Można oszacować termin zakończenia rehabilitacji, a co za tym idzie – następnego wypadu w góry czy skały. Gdy mamy już na horyzoncie cel, znacznie łatwiej znaleźć motywację do rehabilitacji. Bardzo ważna jest tu współpraca z lekarzem i rehabilitantem. Lekarz powinien dać przede wszystkim wsparcie informacyjne i emocjonalne, po zabiegu być blisko i wyjaśniać wątpliwości, szczegółowo opisać, co się dzieje z organizmem. Natomiast fizjoterapeuta, oprócz wsparcia informacyjnego i emocjonalnego, daje również to instrumentalne: pokazuje konkretne ćwiczenia (niezależnie czy jest to po zabiegu, przed czy zamiast). Jak już wspomnieliśmy: plan i cele to podstawa. Cele motywują do działania, dają poczucie pewności siebie i kreują wizję na przyszłość, wreszcie – dają nadzieję. W treningu wspinaczkowym wyznaczamy sobie cele na dany sezon czy okres: może to być konkretna droga czy parę dróg o danej wycenie, czy też określona ilość pod-

ciągnięć, czy serii na campusie. Taki sam plan jest potrzebny przy powracaniu z przymusowego restu. Inna sprawa, że wcale nie musi to być – a w każdym razie nie musimy go tak traktować – „przymusowy rest”. Trzeba podejść do procesu rehabilitacyjnego jak do treningu, którego celem jest powrót do pełnej sprawności. Trzeba przestawić sobie w głowie słowo „rehabilitacja” na „trening”.

Wraz z fizjoterapeutą warto zaplanować cele na daną sesję rehabilitacyjną (np. określona ilość pociągnięć gumy theraband), etap czy też cały proces rehabilitacyjny. Wskazane jest znalezienie „partnera rehabilitacyjnego” – kogoś z podobnym urazem. Można się wtedy nawzajem wspierać i motywować. Warto założyć sobie dzienniczek treningowy: z celami, ćwiczeniami, opisami emocji, odhaczać dni i tygodnie zbliżające nas do kolejnej wymarzonej wyprawy wspinaczkowej na West. Aby rehabilitacja była skuteczna, należy się maksymalnie koncentrować na ćwiczeniach nawet nużących i prostych. Trzeba uwierzyć w ich skuteczność, a raczej w to, że sami jesteśmy skuteczni w tym, co robimy. Niech to będzie podobna koncentracja do tej, którą osiągamy przy robieniu megatrudnego przechwyty z fakera do krawadki na naszej topowej drodze!

Psychologicznym procesem wspomagającym rehabilitację jest przede wszystkim regulacja pobudzenia. Trzeba redukować stres związany z sytuacją kontuzji poprzez ćwiczenia relaksacyjne, których przykładem jest neuromięśniowa relaksacja czy ćwiczenia oddechowe. Oto konkretne ćwiczenie z tej grupy:

Położ się na podłodze, na dywanie lub ręczniku czy karimacie, w luźnym ubraniu. Spodnie należy rozpiąć, poluzować pasek (w ogóle ściskanie się wszelkim paskami, stanikami, gorsetami czy krawatami na co dzień utrudnia dobre oddychanie). Dłoń ułożyć na klatce piersiowej na wysokości szczytu mostka, a drugą na brzuchu poniżej pępka. I teraz oddychaj jak zwykle. Jak ta na brzuchu unosi się wyżej i jako pierwsza, to dobrze – wtedy oddychamy przeponą (oddech jest prawidłowy, czyli przeponowy). Oddychamy powoli i głęboko przez częściowe zamykanie nosa (ściskamy lekko górną część nosa, kciukiem i wskazującym palcem). Trzeba pokombinować trochę zanim się wyczuje optymalny uścisk.

CAŁE ĆWICZENIE:

1. Zatkamy częściowo nos.
 2. Powolny i głęboki wdech z liczeniem do 5 sek.
 3. Puszczamy nos, ale dłoń nadal w pogotowiu.
 4. Zatrzymanie oddechu przez 5 sekund (liczymy w myślach).
 5. Znowu zatykamy nos i wydychamy powietrze przez 8 sekund.
 6. Przejście bez zatrzymania do wdechu 5 s.
- I tak powtarzamy 4 razy (całe cykle).

W trakcie ćwiczeń oddechowych (opisany oddech jest oddechem relaksującym) przywołaj miłe wspomnienia, tworząc sobie swój prywatny raj! Plaża, szum morza, zapach piasku, odgłos fal, smak morskiej wody... Przypomnij sobie, jak się unosiłeś na falach, jak twoje ciało falowało i jak było miłutko – na przykład po bardzo udanym deep water solo. (Prawidłowy oddech dostarcza więcej tlenu do krwi w mięśniach, a te dotlenione lepiej działają, co oznacza większą moc! Niedawno mój znajomy po zrobieniu oesem pięknej drogi na skałach Majorji stwierdził odkrywczo, że jak obficie oddycha, to jakoś lepiej się mu wspina...)

Warto również relaksować się przy gotowych nagrań z relaksacją Jacobsona lub Shultza, które można za darmo ściągnąć ze strony www.relaksacja.pl. W gabinetach psychologicznych nastawionych na sport dostępne są również urządzenia biofeedback uczące osiągania stanu relaksu lub optymalnego pobudzenia za pomocą prostych i przyjemnych gier komputerowych. (Oczywiście ćwiczenia relaksacyjne są bardzo przydatne nie tylko w procesie rehabilitacji, ale także przy normalnym wspinaniu, zwłaszcza przed startem w zawodach lub trudnym prowadzeniem).

Warto pamiętać, że podczas procesu rehabilitacyjnego musimy zmierzyć się z jeszcze jednym wyzwaniem. Zaprzestanie intensywnych ćwiczeń fizycznych, które normalnie serwujemy sobie podczas treningu wspinaczkowego, powoduje reakcje podobne jak u alkoholika czy narkomana na odwyku. Organizm przy-

KRÓTKIE VADEMECUM REHABILITACYJNE:

1. Diagnoza – co mi jest
2. Zbieranie informacji od znajomych, lekarzy – co mogą zrobić z urazem, kto jest najlepszy w fachu, komu mogę zaufać.
3. Akceptacja stanu depresji, frustracji – to naturalne, byleby bezpieczne dla otoczenia! Znalezienie sieci wsparcia: rodzina, znajomi z podobnymi urazami.
4. Decyzja o zabiegu lub rehabilitacji.
5. Aktywna, świadoma, współuczestnicząca rehabilitacja! Rehabilitacja to trening! Dobry plan to podstawa!
6. Odnalezienie alternatywnych zajęć sprawiających podobną satysfakcję. Mogą być związane ze wspinaniem (np. slackline w przypadku urazu palca) – tym lepiej.
7. Wspomaganie mentalne w rehabilitacji:
 - Trening pewności siebie mający na celu wzrost zaufania do samego siebie i do programu rehabilitacji.
 - Trening formułowania celów służący osiągnięciu i utrzymaniu odpowiedniego poziomu motywacji.
 - Trening relaksacji, dzięki któremu zawodnik uczy się regulować pobudzenie swojego organizmu.
 - Trening koncentracji, w którym uczy się, jak skupiać uwagę na pożądanym bodźcu (np. sygnałach zdrowienia), a odrzucić od siebie dystraktory (np. ból).

John Bachar

Nie powstrzyma cię góra, która stanie na twojej drodze, ale mały kamyczek na drodze.

Muhammad Ali



Wydaje mi się, że większość wspinaczy przyzna, iż najtrudniejszym zadaniem, jakie stawia przed nami kontuzja, jest znalezienie w sobie wystarczająco dużo cierpliwości, aby ją całkowicie zaleczyć, zanim wróci się do wspinania, ryzykując odnowienie urazu. Za

każdym razem, kiedy coś sobie skasowałem, starałem się patrzeć na proces rehabilitacyjny jak na trening. Postrzegam rehabilitację jako coś pozytywnego i traktuję jako wyzwanie.

Trening jest dla mnie przyjemnością. Nie mogę się doczekać, kiedy będę mógł poćwiczyć i doświadczyć progresu w zakresie siły, gibkości czy koordynacji. Bardzo trudno o takie podejście w przypadku kontuzji, bo postępy są zwykle wolne i potrafią być źródłem bólu i depresji. W rezultacie łatwo jest odpuścić i nawet nie próbować. Zdaję sobie z tego sprawę, więc zawsze robię, co w mojej mocy, aby zachować ten sam rodzaj pozytywnego podejścia, który motywuje mnie przy normalnym treningu. Wydaje mi się, że najważniejszym aspektem powrotu do zdrowia po kontuzji jest umiejętność postrzegania tego procesu jako ekscytującego wyzwania.

zwyczajony do wysokiego poziomu takich hormonów, jak endorfiny czy adrenalina, nagle przestaje je produkować, co rodzi stany depresyjne lub frustracyjne. Dobrze jest wtedy wynaleźć jakieś inne ćwiczenia, które można wykonywać, nie obciążając kontuzjowanej części ciała. Jeśli jest to jedna ręka lub dłoń, łokieć, bark – zawsze można trenować drugą (zwłaszcza, że jest naukowo udowodnione, iż nie tracimy wówczas siły również w kontuzjowanej kończynie). „Zepsucie się” jednej części ciała nie oznacza, że cali jesteśmy do niczego. Nawet przy urazach kręgosłupa można chociażby pościskać piłeczkę, żeby powzmocnić palce, czy też na leżąco popracować z hantlami. Także zniechęcony basen może okazać się „nie taki zły”, szczególnie gdy dołączymy do niego jacuzzi, bicz wodny, saunę i atrakcyjnych ratowników/ratowniczkę. Warto zadbać o wszelkiego rodzaju treningi tlenowe typu bieganie. To wszystko pomoże nam w uniknięciu stanów depresyjnych.

Wspinacze dobrze znają zbiwną moc wizualizacji. Widok wspinacza stojącego przed drogą z zamkniętymi oczami i wymachującego ręką-

mi nad głową stał się w ostatnich latach codziennością także na naszych skałach. To właśnie w tym momencie jego mózg zapamiętuje pracę mięśni. Badania kliniczne udowodniły, że podczas wyobrażania sobie w głowie ruchu czy jakiegoś innego procesu impulsy nerwowe podążają takimi samymi ścieżkami neurologicznymi, co podczas rzeczywistego wykonywania tych ruchów (sekwencje ruchów na drodze).

Podobnie jest z rehabilitacją: wyobrażanie sobie procesów zdrowotnych zachodzących w tkankach realnie przyspiesza procesy leczenia. Większość z nas pamięta kultowy francuski serial animowany „Było sobie życie”, w którym małe ludki-krwinki nosiły na plecach

Martina Čufar



Miałam szczęście, że przez 20 lat wspinania nie przytrafiła mi się poważniejsza kontuzja. Nigdy nie musiałam pauzować dłużej niż przez 3 tygodnie. Za to pamiętam, że po każdym urazie moją reakcją była panika! Pierwszą myślą było: „Cholera, teraz nie będę mogła się wspiąć!”

Gdy doznasz kontuzji, bardzo ważna jest aktywność i wzięcie rehabilitacji w swoje ręce. Lekarze i fizjoterapeuci nie mogą nic zrobić zaciebie. Szybkie zalecenie urazu wymaga sporego nakładu pracy – przykładanie lodu, wcieranie rozmaitych maści, wykonywanie określonych ćwiczeń, rozciąganie, znalezienie dobrego terapeuty i częste wizyty u niego – to wszystko może zająć więcej czasu niż normalny trening wspinaczkowy.

Ponadto kontuzja może przyczynić się do zrobienia postępu w zakresie innych wspinaczkowych umiejętności. Zawsze nienawidziłam treningu na kampusie czy chwytoblaty, ale kiedy zwichnęłam kostkę, zaczęłam stosować te metody i w rezultacie wróciłam do wspinania silniejsza. Gdy miałam kontuzję kolana, trenowałam wspinanie na jednej nodze, dzięki czemu poprawiłam swoją dynamikę. Oczywiście trudniej jest znaleźć sposób, aby trenować, kiedy ma się kontuzję palców, łokci czy barku, ale przy odrobini wyobraźni jest to możliwe.

Dla mnie kontuzja jest znakiem. Kiedy już się zdarzała, zawsze pytałam siebie, co źle zrobiłam. Co moje ciało chce mi w ten sposób powiedzieć? Odpowiedź prawie zawsze była taka sama – wspinanie stało się rutyną i potrzebujesz odmiany. Jedź w skały, zmień styl treningu albo po prostu dobrze odpocznij, zregeneruj ciało, odnow zapasy fizycznej i mentalnej energii. Znajdź nową motywację i sens treningu.

Zatem nawet jeśli w pierwszym momencie kontuzja zawsze wydaje się czymś negatywnym, to jako doświadczenie może cię wiele nauczyć i sprawić, że staniesz się lepszym wspinaczem. Musisz po prostu spojrzeć na to bez emocji, dostrzec, co robiłeś źle i uczynić wszystko, aby to naprawić. Zerwij z rutyną i przełam bariery!

Adam Pustelnik

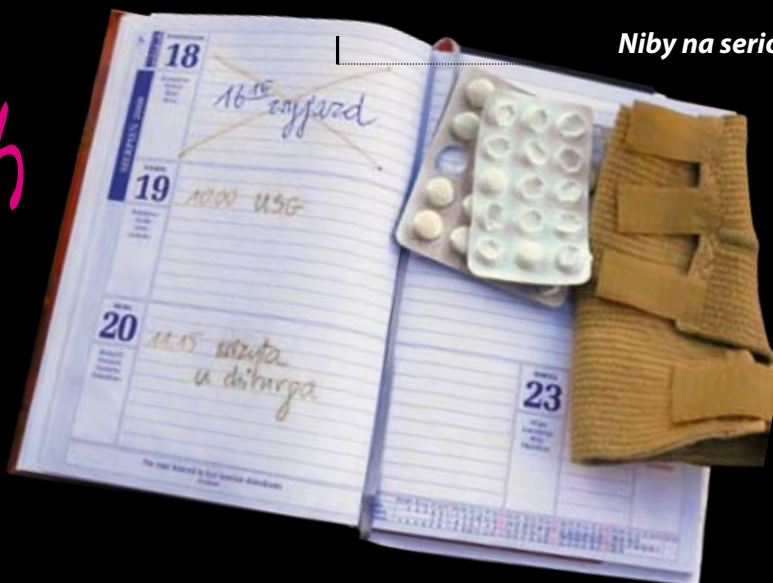


Jak sobie radzę psychicznie z kontuzjami? Cóż, bardzo chciałbym powiedzieć, że wykorzystuję taką sytuację do analizy błędów, które popełniam, a czas wolny poświęcam na trening ogólnorozwojowy, stretching itd. W rzeczywistości niestety nie mam tak silnej woli, by chodzić na basen, jogę, biegać, w zamian za to więcej pracuję i wieczory spędzam przy piwie. I w gruncie rzeczy chyba nie chodzi o to, żeby napinać się i koniecznie trzymać stuprocentową formę. Czasem zwykłe lenistwo jest najlepszym sposobem odpoczynku, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Przygotuj się więc na następny raz, kiedy trochę nie wytrzyma albo znowu źle spadniesz na materac, i trzymaj zawsze zimne „ponad wszystko” w lodówce☺

bąbelki z tlenem. Niech zaniosą te bąbelki w miejsce urazu. Dodatkowo komórki w postaci panów robotników niech odbudowują uszkodzone tkanki. Leżąc na naświetlaniu laserem czy pod lampą magnetyczną, można wyobrazić sobie, jak ciepłe uzdrawiające światło zasklepia wszystkie uszkodzone tkanki i jak pobudza je do życia. Pomocne w wyobrażaniu są zdjęcia rentgenowskie, zdjęcia usg, atlasy anatomiczne. Należy uruścić jak najwięcej zmysłów. Każdy chyba wie, jaki jest smak krwi, ale w wyobraźni może ona smakować jak boski nektar. Z drugiej strony dobrze jest wykonywać wizualizację siebie już w pełni sprawnego, pokonującego ulubioną drogę: z perspektywy zewnętrznej (jak w telewizorze) lub wewnętrznej (odczucia i spostrzeżenia, które doświadczamy w czasie wspinania). Pozwala to na pozostanie w obszarze wspinaczki, a po powrocie do zdrowia umożliwia szybkie dostosowanie się do treningu. Podpatrywanie wspinających się kolegów, oglądanie filmów wspinaczkowych czy robienie innym wspinaczom zdjęć uruchamia proces modelowania i paradoksalnie może poprawić technikę!

Kontuzja jest nieprzyjemną przypadłością, aczkolwiek może być bardzo pouczająca i inspirująca. Dzięki niej można odkryć inne swoje talenty i zrozumieć, że na wspinaniu świat się nie kończy. Zyskuje się nową perspektywę patrzenia na świat i nieco przewartościowuje pewne aspekty życia. Okazuje się, że 8c czy zdobycie kolejnego 8-tysięcznika nie jest nadzwanym celem egzystencji ludzkiej. Kontuzja uczy samozaparcia, silnej woli i może odkryć nieznanne pokłady energii, które pozwolą jeszcze bardziej cieszyć się swoją pasją.

O rozmaitych pożytkach z kontuzji wszelakich



Kontuzja najczęściej mylnie kojarzy się z przeżyciami jak najbardziej serio – ból, koszty, trauma, zruinowane plany urlopowe, a czasem też niefrasobliwy brak odpowiedniego ubezpieczenia. Modernistyczna psychologia każe odnajdywać w najgorszych nawet doświadczeniach coś pozytywnego. Jako świeżutki kontuzjant odnajdywałem je i odnajdywałem aż postanowiłem się nimi podzielić z czytelnikami GÓR.

Przedstawiam więc zbiór pożytków, płynących z kontuzji:

1. Nie wszyscy wspinacze uważali na biologii podczas omawiania jakże nieciekawego układu ruchu i kiepsko znają własną anatomię. Kontuzja to świetny i zarazem poglądowy sposób, by na własnym ciele poznać miejsca, które uległy degradacji. Część z nich nosi nazwy, na które sami w życiu byśmy nie wpadli.

2. Wzrasta również nasza wiedza na temat specjalności medycyny, o których wcześniej nie mieliśmy pojęcia. Poznajemy też terminy obce zdrowej większości społeczeństwa jak: jonoforeza, kinesiotape czy coldhot pack. Te hasła w krzyżówkach z pewnością nas już nigdy nie zaskoczą.

3. Dzięki głębokiemu wywiadowi powoli i z niemalym trudem dowiadujemy się, do jakiego lekarza, rehabilitanta czy psychologa udać się, by znowu się wspiąć, a do jakiego by oszczędzić na kosztach. Po czasie dowiadujemy się też o rozłączności obu wariantów. Zdarza się, że dotychczasowe lokalne sławy medyczne wcale na nią nie zasługują. Po wszystkim to już my będziemy bezcennym źródłem tych utajnionych informacji, a naszą pozycją na rynku spotkań konsultacyjnych wzrośnie. Nie wolno dać się namawiać na propozycje w rodzaju: „no, to ja postawię ci piwo, a ty mi to wszystko opowiesz”. Byłyby to działania dumpingowe na raczkującym rynku wywiadu medycznego.

4. Każdy ma na swojej prywatnej liście czynności odkładane tygodniami, miesiącami lub latami. Może to być zarówno lektura *W poszukiwaniu straconego czasu*, udział w maratonie, jak też posprzątanie piwnicy, do której nie da się wejść od kilku sezonów. Przychodzi pora, gdy najważniejsze z najważniejszych usprawiedliwień znika, wtedy można odkurzyć i realizować zalegający plan. Niespodziewanie szokująca ilość wolnego czasu wręcz sprzyja tym czynnościom. W przypadku przeciągającego się leczenia może się okazać, że zrobiliśmy już wszystko co było do zrobienia na tej planecie.

5. Zaawansowany wspinacz mimochodem odwiedzi Paryż przy okazji wizyty w Fontainebleau, zaliczy przejazdem Rzym, zmierzając do Sperlongi, do urokliwej Jeleniej Góry uda się dopiero przy okazji większych zakupów, których nie da się zrobić w Sokolikach, a nocne życie Barcelony pozna oczekując na autobus do Rodellaru. Przez brak skały wiele urokliwych miejsc w kraju i na świecie pozostaje tendencyjnie poza planami prawdziwego wspinacza. Kontuzja to jedyna szansa na udanie się do Olsztyna, Helsinek, nad Morze Czerwone czy na spływ kajakowy. Korzystajmy, bo może się okazać, iż życie poza wspinaczkowe to nie fikcja literacka i matrix, jak nam się do tej pory wydawało.

6. Kontuzja to bezlitosna weryfikacja znajomych, których do tej pory mylnie uważaliśmy za najlepszych przyjaciół. Gdy rozchodzi się wieść o urazie, stajemy się bezużyteczni, telefony milkną, a maile pozostają bez odpowiedzi. Brutalnie okazuje się, że byliśmy jedynie ruchomym przyrządem asekuracyjnym lub źródłem wygodnego transportu. Po powrocie do wspinaczki będziemy dobrze wiedzieć, kogo zaprosić na urodziny do Mariotta.

7. Sprzęt się zużywa – to oczywista oczywistość. Sprzęt w czasie kontuzji pozostaje nienaruszony, a jeśli akurat euro poszło

do góry, to jego wartość również rośnie. W ten sposób możemy okazać się ostatnimi użytkownikami oldskulowych fivetenów z lat dziewięćdziesiątych na świecie, a to zawsze jakieś pocieszenie.

8. Jeśli absurdalność programów przyciągających widzów przed ekrany będzie eskalować, to musi przyjść pora na programy „Taniec z kontuzjami”, „Jak oni spadają?” lub „Najgorszy asekurant świata”. To będzie okazja, by zdobyć budżet na następny wyjazd i zaistnieć medialnie, chyba że plany realizatorów będą inne.

9. Kontuzja posiada też wymiar filozoficzny, bo uświadamia nam śmiertelność naszej powłoki, a może i nie tylko jej. Taka konstatacja może być szokiem, zwłaszcza dla nastoletniego wspinacza podchodzącego do tego tematu niefrasobliwie. Zaawansowany wiekowo lojant powinien to odebrać jako ostrzegawcze pogrożenie paluszkami.

10. Istnieją różne klasyfikacje wspinaczy: według rodzaju uprawianej wspinaczki, stopnia pokonywanych trudności oraz według poziomu mitomanii. Tak samo można sklasyfikować wspinaczy po kontuzjach, z których się wyleczyli. Najniżej stoją urazy stawów palców, których doświadczył niemal każdy, nieco wyżej plusują kontuzje łokci i barków. Najwyższą kastę stanowią wspinacze po urazie kręgosłupa i czaszki, najlepiej wspartymi śpiączką, z której cudem wyszli. Ci mogą spoglądać na resztę śmiertelników z góry, bo już byli po drugiej stronie. Do tej klasyfikacji nie zaliczają się trwale kontuzje, po których na ogół nie można się wspiąć – np. śmierć.

Jeśli ktoś odniósł mylnie wrażenie, że namawiam do kontuzji i jestem sponsorowany przez żyjących z niej specjalistów, to jest w błędzie. Czas na nią przyjdzie naturalnie i nieuchronnie, a nawet najlepiej na świecie rozgrzewający się mądrała wcześniej czy później jej doświadczy. I dlatego warto na to być dobrze przygotowanym.

Andrzej Mirek

